

PIED

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

*Restez actif, gardez l'équilibre,
profitez de la vie!*

POUR LES
65 ANS
ET PLUS
AUTONOMES



**SÉANCES GRATUITES
2 FOIS PAR SEMAINE**



PENDANT 3 MOIS



Améliore votre équilibre
et votre stabilité



Renforce votre confiance
au quotidien



Réduit les risques de chutes



Activités sécuritaires,
conviviales et adaptées



Programme PIED



Vous connaissez une personne qui pourrait bénéficier du PIED?
Référez-la au CLSC Verdun (514 765-8513)



Vous souhaitez recevoir une animation PIED dans votre organisme?
Demandez une animation PIED :
prevention.chutes.tabac.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca